

Cómo protegerse mientras vive en espacios pequeños.

Cómo evitar exponerse al COVID-19.



Tenga el desinfectante y el antiséptico de manos junto a la puerta. Cada persona debe desinfectarse las manos cuando llegue a casa y limpiar su teléfono, llaves y la manija de la puerta.



Conozca sus suministros de limpieza y limpie regularmente las superficies de "alto contacto," como la manija de las puertas, mostradores, interruptores de luz, refrigeradores, microondas, controles remoto y tabletas.



Coma las comidas por separado y no comparta utensilios, tazas, toallas, ropa de cama o teléfonos. Coma a diferentes horas o en diferentes áreas y limpie los platos y el espacio a fondo después de las comidas.



Evite abrazar, besar y tocar a otros en el hogar. Trate de encontrar nuevos modos de mostrar su afecto, tal y como una seña o un gesto. Sepa que estar seguros y saludables es una forma significativa para demostrar amor.



Pida a una o dos personas que efectúen mandados esenciales en el hogar. Las personas que no tienen padecimientos preexistentes, son menores de 65 años y están saludables, son los ideales para hacer estos mandados necesarios.



Limite el tiempo en áreas comunes con otros. Cuando estén juntos, mantengan la mayor distancia posible. Use una mascarilla cuando sea apropiado.



Formas seguras para caminar, andar en bicicleta y compartir el coche. Si tiene que viajar en autobús, asegúrese de cubrirte el rostro y distanciarse socialmente de los demás.

Qué hacer cuando alguien muestra síntomas.



Trate de tener una habitación especial y separada para la persona que muestra síntomas. Si no es posible para la persona que presenta síntomas tener su propia habitación o cama, trate de seccionar la habitación con un divisor, tal y como un edredón, cortina para ducha o cartón.

Mantenga las ventanas abiertas cuando sea posible y también buena ventilación en la habitación. Si comparte una cama o las áreas de dormitorio están cerca con otras personas, intente dormir de la cabeza a los pies y lave la ropa de cama con frecuencia.



Pida a una persona que ayude a la persona que muestre síntomas. Si la persona que muestra síntomas necesita que le traigan los alimentos, o necesita ayuda, una sola persona debe ayudar. El ayudante debe usar una mascarilla cuando ayude a la persona que muestra síntomas y debe lavarse las manos después de ayudarlos.